Consiliul de Stat al Republicii Populare Romîne

DECRET

pentru convocarea Marii Adunări Naționale

În temeiul articolului 37, punctul 1 din Constituție, Consiliul de Stat al Republicii Populare Romîne convoacă Marea Adunare Națională, în ziua de 24 martie 1965, ora 18.

p. Președintele
Consiliului de Stat,
ION GHEORGHE MAURER

București, 21 martie 1965

SCURTE ȘTIRI

BABADAG. In orașul nostru a fost amenajat, cu sprijinul comitetului executiv al Sfatului popular orășenesc, un nou club sportiv. Multe dintre lucrări au fost executate prin munca patriotică a membrilor UCFS. In orele libere, numeroși tineri și vîrstnici se întîlnesc la sediul clubului, recreîndu-se la mesele de șah și tenis, citind, sau ascultînd muzică.

C. Dolniceanu, coresp.

SIBIU. Conducerea școlii profesionale Independența din Sibiu și consiliul asociației sportive de aici se preocupă în permanență de buna desfășurare a procesului de pregătire a elevilor în vederea trecerii cu succes a probelor Insignei de polisportiv. Pînă la 1 martie, 1100 școlari au reușit să cucerească Insigna de gradul I și II iar 100 mai au de îndeplinit o singură normă.

La aceste rezultate au contribuit profesorii de educație fizică *Dumitru Dobrescu*, *Constantin Pîrvu*, *Alexandru Popescu*, instructorii sportivi *Marcel Sasu*, *Niculae Căliman* și *Liviu Băiașu*, care au condus ședințele de antrenament.

Dintre elevii care sînt fruntași la învățătură și au obținut rezultate bune în întrecerile pentru cucerirea insignei menționăm pe *Ioan Lupu*, *Ion Bulacu* (ambii din anul III), *Eugen Popescu*, *Constantin Nedelea*, *Dumitru Cioacă* (tot din anul II) etc.

I. Ionescu, coresp.

● Asociația Pielarul-Sibiu cuprinde 14 grupe sportive în care activează 942 membri UCFS. Cele mai bune rezultate în atragerea muncitorilor în activitatea sportivă de mase le-a obținut, pînă în prezent, grupa sportivă a secției Tăbăcărie, compusă din 59 de membri. La întrecerile de șah, tenis de masă, trîntă, haltere, patinaj și schi din cadrul primei etape a actualei Spartachiade de iarnă, au participat toți membrii grupei. Pentru succesele realizate în competițiile de mase, unii dintre membrii grupei (N. Văcaru, I. Moga, St. Buțiu, Cornel Luca ș.a.) au primit diferite premii, iar grupei sportive de la Tăbăcăria i s-a decernat o cupă.

Gh. Topîrceanu — coresp.

HAȚEG. Consiliul raional UCFS a premiat o serie de activiști sportivi voluntari care s-au evidențiat pînă în prezent. Printre activiștii sportivi fruntași se numără *Ilie Petruică* (președintele comisiei raionale de turism), prof. *Ion Stanciu*, *Florin Ionescu*, *Petru Marinaș*, *Ion Solcoi*, *Teodor Tirtu*, *N. Trandafir*, care muncesc cu mult simț de răspundere, în timpul lor liber, în diferite asociații sportive sau comisii pe ramură de sport.

● In acest raion există în momentul de față 1548 purtători ai Insignei de polisportiv (gradul I) și 94 — gradul II. Peste 1000 de tineri și tinere au trecut 1—4 probe, urmînd ca în curînd să-și completeze toate probele spre a obține insigna. Fruntașe pe raion în acțiunea de trecere a normelor pentru cucerirea insignei sînt asociațiile sportive Victoria Răchita, Streiul-Baru Mare, Avîntul-Totești, Steagul roșu-Hațeg și Măceana — din comuna Măceni.

N. Sbuchea, coresp.

TG. MUREȘ. În vederea îmbunătățirii activității sportive, comisia de pregătire și perfecționare a cadrelor din regiunea Mureș-Autonomă Maghiară a întocmit pentru acest an un plan de muncă concret. Planul prevede printre altele repartizarea fiecărui membru al comisiei, pe probleme, ca de pildă, responsabili cu pregătirea instructorilor de la orașe și din mediul sătesc, cu pregătirea antrenorilor și a activului salariat, cu cercul metodico-științific al antrenorilor etc.

Au fost stabilite totodată obiectivele pe întregul an în legătură cu pregătirea instructorilor voluntari, a antrenorilor. Comisia și-a propus pregătirea unui număr de 1 225 instructori voluntari împărțiți astfel: 260 la orașe, 420 la sate, 330 în școli, 135 în învățămîntul superior, 80 pe linie de turism etc. In același timp se vor organiza consfătuiri cu instructorii voluntari la nivelul raioanelor, pe diferite ramuri sportive. Se vor selecționa candidați pentru examenul de avansare a antrenorilor. Se vor selecționa candidați pentru cursul de antrenori cu durată de un an (fără frecvență). Se vor organiza diferite lectorate.

Sînt prevăzute, de asemenea, vizionări în colectiv a antrenamentelor echipelor fruntașe, după care vor urma discuții precum și acțiuni legate de pregătirea cadrelor sportive, pentru ridicarea nivelului măiestriei sportivilor din regiune.

Ion Păuș — coresp. regional

Pentru o interpretare unitară a noilor reguli de joc în arbitrajul la volei

Pornind de la considerentul că acomodarea cu noile reguli este imperios necesară în primul rînd arbitrilor, colegiul de specialitate din cadrul comisiei regionale de volei Dobrogea a inițiat din timp o serie de acțiuni, printre care: prelucrarea textului modificat și interpretarea sa în funcție de indicațiile F.R. Volei, participarea la jocuri-școală speciale pentru arbitri (cu discuții colective la unele faze) și „rodarea" arbitrilor cu ocazia unui turneu organizat înainte de începerea campionatului republican. Analizînd recent calitatea arbitrajelor din prima parte a campionatului orășănesc Constanța, cu referiri și la jocurile divizionare disputate în orașul nostru, colegiul local de arbitri (președinte Ionescu Ion) a tras unele concluzii utile. De pildă, s-a stabilit că spre a putea sancționa prompt greșelile pe fileu — mai frecvente acum cînd blocajului i s-a acordat mai multă... libertate — este preferabil ca arbitrul secund să stea pe scaun sub fileu și nu în picioare ca înainte (noul text permite acest lucru). Tot oarecum deosebit de colegii noștri din alte orașe, am interpretat modul de sancționare al unei greșeli ce se comite cîteodată deasupra fileului. Este vorba de lovirea simultană a mingii de către blocajul efectuat peste fileu în terenul advers și de jucătorul care atacă. Am găsit că este mai just, neputîndu-se stabili cu precizie cine atinge primul mingea, să acordăm repetarea serviciului (ca în cazul dublei greșeli).

După jocurile arbitrate în actuala ediție a campionatului categoria A (Petrolul—Steaua, Constructorul Brăila—Dinamo și Tractorul—Rapid) mi s-au pus diferite întrebări, ca de exemplu: dacă mă pregătesc în mod deosebit pentru un joc considerat cu anticipație ca dificil de condus, ce intervine ca noutate în privința colaborării cu arbitrii ajutori, care este linia pe care o adopt în arbitraj în noile condiții de joc etc. Iată, pe scurt, răspunsurile la aceste întrebări.

Indiferent de jocul pe care urmează să-l conduc (divizionar sau internațional), mă pregătesc cu atenție în săptămîna premergătoare disputării lui. Cum? Simplu: fac antrenament exact ca și un jucător. Cu o duminică înaintea jocului la care sînt programat conduc un meci mai dificil din campionatul orașului nostru apoi miercuri, joi și vineri arbitrez echipele divizionare constănțene la antrenament. Caut, pe cît posibil, ca la ultimul antrenament de acest fel să arbitrez cel puțin 6—7 seturi în continuare. Cu aceste ocazii îmi propun unele teme, de pildă: să apreciez mai atent jocul în apărare, să urmăresc îndeaproape jocul de deasupra fileului etc. Totdeauna cînd am reușit să urmez acest... regim înainte de joc am condus cu siguranță, cu promptitudine și cu minimum de erori.

Prin modificarea unor reguli, arbitrului secund, în special, i s-a mărit frecvența cazurilor în care trebuie să intervină pe fileu (blocajul atinge mai mult fileul, linia de centru este depășită mai frecvent etc.). În schimb, arbitrului principal i se creează posibilitatea deconcentrării la fazele peste fileu (înainte 90% din greșeli la blocaj se comiteau prin depășirea fileului cu mîinile). În aceste condiții, arbitrul secund intervine mai des în joc și dacă colaborarea sa cu arbitrul principal este necorespunzătoare (sau dacă se manifestă rea credință) puritatea arbitrajului are de suferit. Propunerea care s-a făcut anterior de a delega la unele jocuri arbitri secunzi neutri spre a se evita cazurile de exces de local-patriotism este bună, dar nu cea mai bună. Ar fi preferabil să se trimită la aceste jocuri delegați federali, în măsură să urmărească și arbitrajul „principalului". Fiindcă, spre exemplu, cum prevede regulamentul, arbitrul principal poate schimba pe oricare dintre arbitrii ajutători în cazul manifestărilor de rea credință.

Cum scriam mai înainte, arbitrul principal este solicitat mai puțin acum la sancționarea greșelilor pe fileu. Lui îi stă deci în putință să se concentreze mai mult pentru „judecarea" contactului cu mingea al fiecărui jucător în timpul fazelor din teren. Iată de ce arbitrajele ar trebui să crească substanțial în calitate după modificările aduse regulamentului. Se înregistrează însă și arbitraje necorespunzătoare, iar respectivii arbitri „motivează" uneori după joc, în asemenea cazuri, că au adoptat linia preconizată de colegiul central de a conduce mai larg. După părerea mea, nu există arbitraje **largi** sau **strînse** ci arbitraje **proaste** sau **bune.** Colegiul central recomandă o anumită manieră de arbitraj (privind lovirea mingii, în special în jocul de apărare), care nu trebuie denaturată sub nici o formă. Potrivit acesteia, este obligatoriu să se sancționeze toate greșelile de contact cu mingea (indiferent dacă „ținutele", „dublele", „condusele" sînt de minimă gravitate), în afară de cazul cînd un jucător face un efort spre a menține în joc mingea provenită dintr-o lovitură de atac (sau serviciu) puternică. Dar, trebuie considerat că jucătorul este nevoit să facă acest efort nu din cauza plasamentului său necorespunzător sau a poziției greșite a corpului dinaintea intenției sale de a salva mingea, ci numai din cauza dificultății create de forța și direcția cu care vine în teren acea minge. De capacitatea de „triere" a multiplelor forme de contact cu mingea depinde, fără îndoială, valoarea unui arbitru de volei. Iar **„cîntarul" acesta trebuie utilizat de către arbitru FĂRĂ OSCILAȚII, PE ÎNTREGUL PARCURS AL UNEI ÎNTÎLNIRI.**

Iubitorii mai vechi ai voleiului își amintesc că în perioada dinaintea anului 1952, arbitrii noștri erau foarte severi în aprecierea contactului cu mingea. Ca urmare, jucătorii romîni au fost nevoiți să-și formeze o bună pregătire din punct de vedere al digitației. S-a trecut apoi la o perioadă de îngăduire exagerată a greșelilor în defensivă pentru a-i deprinde pe jucători să practice un joc acrobatic și spre a obișnui loturile naționale cu maniera în care conduceau arbitrii din vestul Europei, unde întîlnirilor de volei li se forța spectaculozitatea. Voleibaliștii noștri și-au însușit procedeele defensive. Însă — așa cum am remarcat în jocurile disputate de echipele noastre la turneele din multe țări (printre care Brazilia, Franța, Italia, Turcia) — ele au înregistrat uneori eșecuri cînd au fost arbitrate ceva mai „tare". De aici se desprinde concluzia că este absolut necesar să adoptăm în țară un stil interpretativ unitar de arbitraj, fără să ieșim din sfera indicațiilor colegiului central privind jocul în defensivă, dar nici din litera regulamentului. Fiindcă, în final, deprinderile transmise jucătorilor din orice categorie își pun amprenta asupra comportării loturilor noastre naționale.

COSTIN MUȘAT
arbitru internațional

Un program competițional îmbunătățit la gimnastică

Sistemul competițional 1965 a fost mult discutat în cadrul federației de gimnastică, la elaborarea lui pornindu-se de la premisa că se poate și trebuie făcut și mai mult pentru progresul acestei ramuri sportive. Valorificînd experiența anilor trecuți și ținînd seama de dezvoltarea gimnasticii pe plan intern și mondial, a perspectivelor acestei discipline, biroul F.R.G. a adoptat pentru anul 1965 un sistem competițional care se caracterizează prin: stimularea elementelor tinere în creșterea măiestriei; angrenarea mai largă în activitatea competițională a juniorilor, cuprinderea — alături de maeștri — într-o competiție comună, a tuturor gimnaștilor și gimnastelor de perspectivă apropiată; crearea posibilității de verificare periodică a tinerilor noștri gimnaști în competiții interne și internaționale; stimularea dezvoltării gimnasticii la nivelul regiunilor; organizarea unor concursuri de verificare intercluburi, inter-orașe și inter-regionale; soluționarea mai justă a participării elevilor la activitatea competițională; respectarea și favorizarea îndeplinirii sarcinilor de instruire proprii fiecărei categorii de vîrstă și clasificare sportivă.

În legătură cu activitatea competițională internă sînt necesare și următoarele precizări:

Concursul republican pentru copii și juniori II va avea finală, cu participarea selecționatelor regionale alcătuite din cîte 6 reprezentanți pentru fiecare din cele două categorii de clasificare, atît la fete cît și la băieți. În acest fel, specialiștii noștri vor avea posibilitatea să urmărească peste 200 de elemente talentate și cu perspectivă, din întreaga țară.

Campionatul republican al juniorilor este în același timp și campionat republican școlar, el fiind organizat în colaborare cu Ministerul Învățămîntului. În acest an competiția are caracter individual și se adresează juniorilor care lucrează la categorii superioare de clasificare. Finala va reuni peste 300 gimnaști și gimnaste, cu adevărat cei mai buni juniori din țară.

Campionatul republican individual, organizat pe două grupe — „A" și „B" —, se va desfășura în două etape: acei concurenți care în prima etapă realizează o medie generală de 8,50 p se califică pentru etapa a II-a — finală —, iar la băieți (grupa B) se prevede că în etapa a II-a — finală — vor avea drept de concurs numai acei sportivi care au vîrsta de cel mult 22 de ani.

Campionatul republican pe echipe se va organiza, de asemenea, în două etape (una în primăvară, iar cealaltă în toamnă). Acest campionat (ca și cel individual) cuprinde în acest an o serie A (rezervată maeștrilor și maestrelor) și o serie B (pentru echipe ai căror componenți vor evolua cu exerciții mai ușurate) care va reuni îndeosebi elementele de perspectivă apropiată.

Valorificînd experiența cîștigată cu prilejul primei Spartachiade republicane, anul acesta a fost inclus în calendarul federației **campionatul republican pentru echipe reprezentative de regiuni.** În aceste echipe vor trebui să figureze cîte 2 reprezentanți pentru următoarele categorii de clasificare: junioare II, junioare I și senioare I — la fete, juniori II, juniori I și seniori II — la băieți. Se vor califica pentru finală selecționatele regionale clasate pe primele două locuri la etapa de zonă, care se va desfășura după cum urmează: **la Craiova** (reg. Ploiești, Argeș, București și Oltenia); **la Constanța** (reg. Iași, Bacău, Galați și Dobrogea); **la Cluj** (reg. Suceava, Brașov, Mureș A. M. și Cluj); **la Timișoara** (reg. Hunedoara, Maramureș, Crișana și Banat). Orașul București formează o zonă aparte, reunind echipele cluburilor sportive raionale. La finală vor fi prezente, deci, 10 echipe feminine și 10 masculine.

Pe lîngă aceste competiții, pe agenda activității din 1965 mai sînt prevăzute importante alte întreceri cum ar fi: concursurile republicane ale S.S.E. și ale școlilor cu program special de educație fizică și campionatele universitare.

Comisiile regionale de gimnastică, cu sprijinul direct al organelor locale UCFS, trebuie să ia din vreme toate măsurile pentru buna organizare a tuturor acestor concursuri, pentru rezolvarea din timp a tuturor problemelor — propagandistice, organizatorice și administrative — care concură la succesul activității competiționale pe anul 1965.

Activitatea internațională din acest an oferă mai mult ca pînă acum posibilitatea de a verifica și „roda" pe cei mai tineri gimnaști ai noștri, în compania gimnaștilor și gimnastelor din R.S.F. Iugoslavia, R. P. Bulgaria, R. P. Ungară, U.R.S.S., Olanda, Franța, R.D.G., Norvegia etc.

Nădăjduim că eforturile depuse pentru elaborarea a unui program competițional îmbunătățit vor găsi ecou în rîndurile antrenorilor și gimnaștilor fruntași, pentru ca împreună să ne aducem contribuția la un progres mai evident al gimnasticii noastre de performanță.

CLAUDIU ATANASIU
secretar general al F.R.G.

Importanța respirației în box

Convingerea că problema respirației este deosebit de importantă în activitatea boxerilor m-a determinat ca, în cele ce urmează, să încerc a-mi aduce contribuția la rezolvarea ei. În box coordonarea executării loviturilor puternice singulare, ca și acelor accentuate din combinațiile în serii, cu momentul expirație este foarte indicată. Antrenorii trebuie să-i învețe pe boxeri să expire rapid în momentul lovirii.

Muncind cu atenție în timpul antrenamentelor pentru ca boxerii să coordoneze faza de respirație cu lovitura, obținem treptat automatizarea acestor mișcări combinate. În acest fel respiră acei boxeri în ring pe care noi îi apreciem ca avînd o bună respirație. „Au suflu" spunem noi.

Boxerul trebuie să știe să execute loviturile și în momentul inspirației. Acest lucru este posibil, după părerea noastră, datorită faptului că nu toate loviturile sînt decisive într-o fază de box și nu întotdeauna un boxer este jenat în respirația sa de executarea loviturilor (în special în lupta de la distanță).

Unii specialiști susțin că și în lupta de aproape antrenorul trebuie să supravegheze ca boxerul să execute loviturile atît în timpul expirației, cît și în cel al inspirației.

În legătură cu aceasta, în urma unei îndelungate practici și a studiului personal, îmi permit să fac o remarcă.

În lupta de aproape, loviturile se dau în cea mai mare viteză și în majoritatea cazurilor la corp, în regiunea abdominală, adică în punctele vulnerabile. În momentul inspirației mușchii abdominali sînt relaxați astfel că loviturile pe care le-ar recepționa boxerul în acest moment întrerup respirația, sînt dureroase și pot duce la scoaterea din luptă a boxerului respectiv.

Deci, consider că în lupta de aproape este indicat ca loviturile să fie executate numai în momentul expirației, cînd musculatura abdominală, bine dezvoltată la boxeri, prin exercițiile zilnice, adeseori rămîne singura apărare a punctelor vulnerabile ale corpului boxerului.

În lupta de aproape, prelungită, cînd se execută serii de lovituri repetate de o parte și de alta, cred că se poate duce lupta, respirînd ca în timpul înotului rapid stil crawl. După o serie de lovituri executate cu expirație, se execută o bruscă inspirație pe gură, avînd grijă ca antebrațele în momentul respectiv, să acopere punctele vulnerabile.

CUM ESTE MAI BINE SĂ RESPIRE BOXERUL? PE NAS SAU PE GURĂ?

Unii autori sînt de părere că ar fi ideal ca boxerul să respire în timpul luptei pe nas, însă respirația pe nas devine insuficientă pentru a asigura o ventilație pulmonară satisfăcătoare. Boxerii cu experiență, în momentele de luptă încordată, strîng mușchii maxilarului și respiră intens pe gură.

În timpul luptei în ring se succed situații rapide care necesită acțiuni spontane și deci înfăptuirea unor inspirații și expirații foarte scurte. Să satisfaci această necesitate respirînd numai pe nas este greu. De aceea boxerului îi este indicat să respire pe gură.

● *La eforturi mari respirația pe gură devine inevitabilă.* Aceasta poate fi folosită fără pericol pentru sănătate, dacă se respectă regulile de igienă și călire.

O deosebită atenție trebuie acordată călirii căilor respiratorii superioare, mai ales toamna și iarna. Adaptarea la acțiunea aerului rece se realizează treptat în antrenamentele pe timp rece.

CARE RESPIRAȚIE ESTE MAI AVANTAJOASĂ? CU FRECVENȚĂ MARE SAU REDUSĂ?

Respirația rară și profundă a fost totdeauna considerată ca respirație de înaltă eficacitate. Cu toate acestea respirația profundă și rară este folosită de sportivi numai la eforturi relativ moderate. Dacă efortul este intens, sportivul respiră mai accelerat.

S-a stabilit că mărirea ventilației pulmonare depinde de asemenea în mare măsură de frecvența cu care respiră sportivul.

Respirația rară trebuie folosită la eforturile musculare de intensitate relativ redusă (înviorarea, încălzirea, alergarea ușoară, gimnastică). Respirația cu frecvență crescută este inevitabilă la eforturi intense, ca o reacție naturală și rațională a organismului. Ea trebuie antrenată, supravegheată de către antrenor. Respirația corectă din timpul meciului trebuie stabilită încă de la încălzire.

Între reprize, în pauzele meciului boxerul trebuie ca prin expirații — inspirații profunde să-și creeze o nouă rezervă de aer în plămîn și să elimine substanțele de uzură, rezultate în urma arderilor care se produc în timpul activității musculare intense.

Deseori boxerii la începutul, ca și în timpul meciului, fiindu-le captivată atenția de desfășurarea luptei, plus tracul inevitabil, își rețin oarecum respirația. Această reținere, desigur, se răsfrînge negativ asupra stării sportivului. Această reținere a respirației se produce — în majoritatea cazurilor — la sportivii și boxerii cu un sistem nervos, „puternic", cu reflexele mai rapide și în general fiind de o clasă mai ridicată ca performeri.

Pot aduce exemple boxerii noștri de cea mai ridicată valoare, cum au fost Ciobotaru, Titi Dumitrescu, Trancă, iar în ultimul timp pe Monea. Toți aceștia „uitau" să respire în timpul meciului.

Trebuia în continuu să le amintesc să respire profund și mai frecvent, ba chiar să apelez la exerciții de amplificare mecanică a respirației, prin compresarea ritmică a toracelui, pentru vidarea plămînilor de bioxidul de carbon. Acest exercițiu, pe care deseori ați observat că îl fac și acum cu unii dintre boxeri în colțul ringului, este de o mare utilitate.

Urmărind respirația boxerului în luptă antrenorii au găsit că una din cauzele oboselii este respirația greșită. Necesitatea mult crescută a oxigenului în organism, provoacă o ventilație pulmonară mărită, prin urmare reținerile respirației cît de scurte, dar dese, au o influență negativă asupra boxerului provocîndu-i oboseala prematură.

În concluzie, în condițiile de pregătire a unui boxer de performanță, atingerea nivelului superior al măiestriei sportive, este de neînchipuit fără o pregătire specială a funcției respiratorii. O respirație necorespunzătoare duce la scăderea cantității de oxigen din sînge, și ca urmare sistemul nervos, alimentat insuficient cu oxigen, repercutează activitatea sa îngreunată, asupra întregului organism.

Antrenamentul pentru dezvoltarea aparatului respirator fără efort muscular nu dă rezultatul dorit. Din cele de mai sus reiese că în munca de pregătire a boxerilor, antrenorilor le revine sarcina de a se preocupa de dezvoltarea aparatului respirator al elevilor lor și de a le forma acestora o respirație corespunzătoare.

C. NOUR
antrenor emerit